



Barbara Schuhrk

Die Medizin der Bäume

Weise Lehrmeister

Ein Baum ist ein Baum. Und weitaus mehr: Er ist Schutz, Nahrung, Freund und Lehrer, birgt Heil für Seele, Geist und Körper. Doch was Kelten und Germanen zu schätzen wussten, was tief in unserem Kulturkreis verankert ist, scheint heute in Vergessenheit geraten: Die Kraft der Bäume, ihre Seele, ihre Medizin. Einst hatten Bäume eine besondere Bedeutung für uns Menschen. Sie waren Sitz der Götter, Gerichtsorte, die Verkörperung von Kraft und Fruchtbarkeit. Sie galten als heilig, als weise Lehrmeister. Jeder von ihnen hatte seine Geschichte, seine Magie und Wirkung. Sicher – Linde und Weißdorn sind auch aktuell noch gebräuchlich, doch auch viele andere Bäume bieten Heilung oder Linderung in fast jedem Bereich ...

In der Mythologie zeigt sich, dass Mensch und Baum von jeher eng miteinander verbandet waren: Zahlreiche Völker führen unsere Existenz auf Bäume zurück. In den nordischen Mythen sind es Ask und Embla, Esche und Ulme, aus denen die Götter Mann und Frau erschufen. In der walisischen Legende „Cad Goddeu“ („Der Kampf der Bäume“, Talsien) wurden Menschen zu Gunsten des Sieges in Bäume und Sträucher verwandelt, Ovid beschrieb ähnliches in seinen „Metamorphosen“. Vergil berichtet in der „Aeneis“ von Eichenwäldern, die einst die Hügel Roms bedeckten, aus deren Stämmen wilde Männer hervorgegangen waren – die Pane und Satyrn der Griechen, die Faune und Silvano der Römer scheinen verwandt. Bei den Sumerern tritt im zweiten vorchristlichen Jahrhundert eine Waldgestalt namens Enkidu auf, häufig in den mittelalterlichen Rittergeschichten kopiert: Der Wilde aus dem Wald findet sich bei Tristan und auch bei Artus wieder. Kobolde, Elfen und etliche Waldgeister prägten unsere Geschichte, und nicht ohne Hintergrund wurden heilige Bäume seitens des Klerus gefällt, um die „Bekehrung“ der Heiden zum Christentum voranzutreiben. Und das, obwohl sich insbesondere im Alten Testament vielerlei Baumgleichnisse finden, der Baumkult im 17. und 18. Jahrhundert einhergehend mit der Marienverehrung als heidnisch-christliches Zwittersymbol wieder auflebte, der Heilige Hain jedoch zugleich verortet wurde.

Der Baum ist dem Menschen näher, als es uns heute bewusst ist: Er steht aufrecht, wächst, vergeht, hat seinen Frühling, Herbst, seinen Winter und seine Blütezeit. In der Wurzel liegen die Ursprünge aller Dinge und des

Dieses Gewächs gleicht dem Menschen. Es hat seine Haut, das ist die Rinde; sein Haupt und Haar sind die Wurzeln; es hat seine Figur und seine Zeichen, seine Sinne und die Empfindlichkeit im Stamme. Sein Tod und sein Sterben sind die Zeit des Jahres! (Paracelsus)

Seins – Ausgangspunkt jedes Wachstums, Basis, die am Boden hält, Garant für sein Überleben. Der Mensch verliert den Boden unter den Füßen, ist enturzelt und desorientiert; man spricht vom Stammbaum der Familie, befindet sich auf der Suche nach seinen Wurzeln. Wir streben nach dem Licht, wachsen in den Himmel, recken uns diesem entgegen. Und manch einer ist baumstark, aus gutem Holz geschnitzt, ein Mann wie ein Baum oder trägt eine Krone ...

Du wirst mehr in den Wäldern finden als in den Büchern. Die Bäume und Steine werden dich Dinge lehren, die dir kein Mensch sagen kann. (Bernhard von Clairvaux)

Vieles von dem, was wir heute über Bäume wissen, stammt aus germanischer und keltischer Zeit, dem Volksglauben und wurde mit Bräuchen, Sagen und auch Liedern weitergetragen. Die Menschen waren Teil des Waldes, begriffen das Wesen der Pflanzen und sahen in ihnen nicht einzig eine hübsche Aufbewahrung für heilsame Substanzen. Sie wussten: Jede Baumart hat ihre eigenen charakteristischen Bilder und Botschaften. Und ihre Medizin!

Die Birke hebt hinauf in ihr helles Licht, wiegt die Seele sacht wie eine Mutter. So wird klar, warum Kinderwiegen aus Birkenholz geschnitzt waren, ist sie doch Sinnbild für Jugend und Frühling. Als Maibaum noch heute beliebt, Zeichen der erwachenden Natur, weckt sie tatsächlich die Lebensgeister: Reinigend, belebend, ideal zur Frühjahrskur, da die Birke auch Nieren und Blase anregt, bei Wassersucht, Gicht, Rheuma, Arthritis und Steinleiden hilft.

Die Erle hingegen zieht eher hinab in eine kühle, feuchte Welt voller andersweltlicher Gestalten. Hier wohnt die Große Göttin, hier be-

finden sich schon in vorkeltischer Zeit Opfer- und Totenstätten. Für die Kelten war die Erle ein todbringender Krieger. Dunkel und gedungen wirkt sie, an Schnittwunden färbt sich das Holz blutrot und sie wächst gern an unheimlichen Orten. Deutsche Dichter füllten Bücher mit schaurigen Geschichten und Gedichten; Erlkönigs Tochter, Irrlichter geraten in die Erinnerung, das Geheimnisvolle – und schon immer stand die Erle auch für das Alter, das Wissen, die Vertrautheit mit dem Tod. Man fröstelt, macht sich klein. Ihre entsprechenden Kräfte sind in Vergessenheit geraten: Kühlend, zusammenziehend, fiebersenkend wirkt sie; bei schwachem Zahnfleisch und Aphten hilft ein Absud der Blätter, die Rinde geben ein gutes Gurgelmittel bei Angina. Eine Mischung aus Erlen-, Salbei und Walnussblättern als Tee oder Umschlag genossen, erleichtert das Abstillen – eine andere Form des Loslassens.

Ahornbäume wieder strahlen von Leichtigkeit und Süße wie ihr Saft. Aufmunternd ist der Ahorn tatsächlich, steht gar auf der Liste der wichtigsten Heilpflanzen des Ebers-Papyrus von 1600 v. Chr. Erleichternd wirkt er bei krankhafter Hitze, hilfreich ist er bei geschwollenen, müden Augen und Gliedmaßen als Auflage. Hildegard von Bingen empfahl das gewärmte Holz bei Gicht, ein Bad mit Zweigen und Blättern bei täglichem Fieber.

Die Buche wirkt mächtig und doch grazil mit ihren filigranen Zweigen, dem zarten Blattwerk, das ein so dichtes Blätterdach bildet, dass im Dämmerlicht darunter nur junge Buchen und keine anderen Bäumchen zu gedeihen wissen. Wie die Eichen gehörten Buchen im Mittelalter zu den fruchtbaren Bäumen, Eckern und Eicheln zur Viehmast. Die Buche war Brennholz, Grundstoff für Lauge und Seife, Namensgeber für Buchstaben, die aus den Runen, Orakeln, Buchenstäben entstanden. Augen zeigen sich auf ihrer Rinde, und tatsächlich scheint sie die Welt zu betrachten, wissend um Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft. Als Heilmittel aber spielte sie scheinbar keine große Rolle: Buchenasche wirkt desinfizierend, wurde mit Johanniskrautöl gemischt, um als Paste Wunden und Geschwüre zu heilen; frische Buchenblätter kühlen bei Schwellungen, Gerstenkorn oder Geschwüren.

Dass die Linde ein menschenfreundlicher Baum ist, liegt nahe, verkörperte sie doch als Dorflinde die Gemeinschaft, als Gerichtslinde Schutz und Frieden. Kein Baum wurde so häu-



Abb. 1 (von links): Weide, anpassungsfähig, überlebensfähig und voller unbändiger Lebenskraft. Der mächtige Stamm der Pappel verrät, warum man einst von Weltenbäumen sprach. Die Birke verkörpert die Jugend und den Frühling und ist optimal für entsprechende Kuren. Der Stamm der Walnuss wirkt menschenähnlich, zumal der Baum sehr menschenfreundlich ist.

fig besungen; sie galt als Zeichen der Liebe, allein schon wegen der herzförmigen Blätter. Für unsere Vorfahren ein Schicksalsbaum in freundlicher Gestalt. Betörend auch der süße, harmonische Duft, charakteristisch die Heilwirkung: Honig und Tee sind als Grippe- und Erkältungsmittel bekannt, für schweißtreibende Wirkung, die Stärkung der Abwehrkräfte.

Der Schutz der Bäume

Fichten und Tannen vermitteln Weisheit, Schutz – und eine natürliche Hecke schützte einst auch das Gehöft, bot den Bewohnern Sicherheit. Die Namen der Beteiligten zeugen davon: Der Hagedorn (Weißdorn), die Hagerose (Hundsrose) mit ihrer Hagebutte und die Hagebuche (Hainbuche). Das Wort Hag entstammt dem Germanischen und bedeutet soviel wie Umzäunung und Schutz. Hinter dem „Zaun“ wartete das Wilde, die übersinnliche Welt des Zaubers, die nur von Wagemutigen, Wissenden, Kräuterweibern oder Schamanen betreten wurde. Hier hielten sich die Hagezussa auf, Erben der Druiden, Prototyp der Weisen Frauen und späteren „Hexen“. Sie sammelten Heilkräftiges, sprachen mit den Geistern. „Zaunreiterin“ so die Übersetzung, Frauen, die zwischen den Welten standen. Entsprechend der Magie dieser Zaunpflanzen ist auch ihre Heilwirkung:

Die Form ihrer durch unregelmäßigen Wuchs bestehenden Kelchblätter entspricht dem Drudenfuß, dem magischen Stern der Druiden und Weisen Frauen: Vielleicht erhielt die Heckenrose deshalb den Ruf als Zauberpflanze. Die Hundsrose erhielt ihren Namen, da sie als hilfreich gegen tollwütige Hundebisse galt. Anspruchslos, gern am Waldrand wachsend, war sie ideal zur Einfriedung und stand dem Menschen nahe. Ein Dickicht aus Hagerose war es, durch das sich Dornröschens Prinz zu schlagen hatte, die Germanen sahen sie als Zauberpflanze aus Freyas Garten. Sie war die Göttin der Fruchtbarkeit, Beschützerin von Frau und Kind. Galläpfel wuchern gern in Hundsrosen, als Heilmittel für Schlaflosigkeit auch Schlafapfel genannt. Die Knospen eignen sich als Mittel bei Verstopfung, Krämpfen, Blutungen und zu Scheidenspülungen; die getrockneten Blätter waren ein bekanntes Wundpulver für Kinder. Kühlend wirken die frischen Blätter, beruhigen geschwollene Augen und

Brandwunden, ein Extrakt der Blätter ist als Mundwasser und bei entzündetem Zahnfleisch hilfreich, bei Mundfäule und innerlich wirkt er nerven- und herzstärkend. Hagebutten gehören zu den bekanntesten Volksheilmitteln: Vitamin-C-haltig helfen die frischen Früchte bei Grippe, die getrockneten wirken anregend auf Blase und Nieren, lindern Gicht und Rheuma und pulverisiert auch Arthritis.

Die Hagebuche als Dritter im Bunde war schon treuer Begleiter der Baumriesen in den Eichenwäldern Mitteleuropas, stellte das schützende Unterholz, überlebensfähig und zäh. Noch heute hält sie zu Gunsten von Einfriedungen schlimmste Verstümmelungen aus, einst aber war sie natürlicher Teil des Hags. Sie galt als Eisenbaum, denn so hart wie das Metall war ihr Holz, stark und geduldig auch ihr Charakter: Die medizinische Verwendung wurde vergessen, ihre Gerbstoffe lassen Spekulationen zu, doch in der Bach-Blüthenherapie wird sie bei geistiger Erschöpfung eingesetzt.

Auch Weiden vergesellschaften sich gern mit diesen Sträuchern, genauso wie die Hasel ...

Die Häuptlingsbäume der Kelten

Bäume und keltische Philosophie bedingen einander. Jene mit besonderer magischer Kraft galten als Häuptlingsbäume; die wichtigsten waren Weißdorn, Hasel, Holunder, Weide, Erle, Esche, Birke, Eiche und Kiefer.

Weißdorn, auch Schlafdorn genannt, sorgte für Schutz (Hagedorn) und friedlichen Schlaf. Hagedornhecken verhinderten das Eindringen wilder Tiere und Menschen, aber auch Dämonen, böse Geister und Krankheiten würden an seinen Stacheln hängen bleiben, so die Gewissheit. Das Herz als Innerstes betrachtet, liegt nahe, dass gerade dieses geschützt werden sollte, steht doch auch die weiße Blüte, die rote Frucht für das Leben. Noch heute ist Weißdorn Mittel der Wahl bei Herz- und Kreislaufkrankungen.

Die Haselnuss ist ebenfalls Teil der Hecke, physisch wie metaphysisch. Sie bot Schutz vor chaotischen Kräften, ermöglichte mit positiven in Verbindung zu treten, energetisch eine Bindung zwischen den Welten. Die elas-

tischen Ruten werden seit Jahrtausenden als Wünschelruten verwendet, ein Haselstrauch neben dem Haus soll störende, krankmachende Strahlungen abhalten. Noch immer gilt die Haselrute bei Radiästheten als bester Energiestromleiter, ihre Rute als mächtiger Zauberstab. Weissagungen wurden der Hasel zugesprochen, Schutzwirkung vor Blitzen und Schlangen. Für Fruchtbarkeit standen die Nüsse, Ruten wurden bei Unfruchtbarkeit oder Impotenz, Haselnussöl bei schweren Geburten eingesetzt, erkrankte Glieder rieb man mit einem Stecken, mit dem die Krankheit dann begraben wurde. Der Gebrauch der Hasel für medizinische Zwecke scheint sonst vergessen. Bekannt ist noch die schweißtreibende Wirkung der Blütenkätzchen. Ein heiliger Baum mit vergessener Wirkung?! Keltische Richter trugen Haselstäbe, um weise Entscheidungen zu treffen, Gerichtsorte wurden so geschmückt. In der astrologischen Pflanzenkunde trägt die Hasel das Symbol des Merkur, des Hermes. Hermes durfte ungestraft jedwede Grenze übertreten, und die Sage erzählt, dass sein Stab aus Haselholz geschnitten war. Als die Menschen in Zwietracht lebten, gab Apollo ihm eine Leier und jenen Stab, und als Hermes die Menschen mit dem Haselstock berührte, entdeckten sie die Sprache, wurden klug; zugleich wanden sich zwei Schlangen um den Stab, der dann zum Symbol des Handelns, des Heilens, des klugen Redens und der Diplomatie wurde. Vielleicht ist die eigentliche medizinische Wirkung der Hasel auf die Ganzheit bezogen: Heilwerdung im Sinne der Vereinigung von Welten, von Geist und Seele.

Auch der Holunder scheint die Nähe des Menschen zu suchen, und einst hatte jeder Hof einen Hausholunder. Der Baum des Lebens, des Todes, ersichtlich durch das strahlende Weiß der Blüten und das tiefe Schwarzrot der Früchte. Hier wohnt die schwarze Erdgöttin Morrigan, die laut keltischem Jahreskreis im Frühjahr zur Lichtgöttin Brigid (germanisch Holle und Hel) gerät, als beschützender Hausgeist. Zahlreiche Mythen berichten davon, dass der Holunder das Tor zur Anderswelt ist, zugleich den Übergang zur Wiedergeburt birgt. Mystisch seine Ausstrahlung, reich beschenkt von der alten Fruchtbarkeitsgöttin: Nahezu alle Bestandteile des Holunders kann man zu Heilzwecken verwenden. Die Blüten helfen als Tee bei Grippe, Schnupfen, Bronchitis, Lungen-



Wirksame Sträucher und Bäume gegen verschiedene Beschwerden

Bewegungsapparat

- Hexenschuss, Ischias: Wacholder, Zitterpappel
- Muskelschmerzen und -verspannungen, Zerrungen, Stauchungen: Essigbaum, Fichte, Kiefer, Kirsche, Lärche, Rosmarin, Rosskastanie, Thymian, Weißtanne
- Rheuma: Berberitze, Birke, Esche, Essigbaum, Eukalyptus, Färberginster, Flieder, Heidekraut, Kiefer, Kirsche, Lärche, Lavendel, Rhododendron, Rose, Schwarzpappel, Zitterpappel, Wacholder, Weide, Weißtanne

Erkältung und Grippe

- Fieber: Schwarzer Holunder, Linde, Schlehe, Weide
- Husten, Katarrhe der Atemwege: Bohnenkraut, Douglasie, Efeu, Edelkastanie, Eukalyptus, Fichte, Kiefer, Kirsche, Linde, Meerträubel, Quitte, Thymian, Zeder
- Halsschmerzen: Vgl. Mund / Rachen

Frauenleiden

- Regelbeschwerden: Birne, Jasmin, Mönchspfeffer, Schneeball

Haut

- Akne: Walnuss, Zistrose, Zypresse
- Ausschlag / Ekzem: Eiche, Haselnuss, Heidekraut, Mahonie, Ulme, Walnuss, Zistrose
- Frostbeulen: Eiche, Heidelbeere, Schwarzpappel
- Insektenstiche: Feldahorn, Sumpf-Porst
- Neurodermitis: Hamamelis, Schwarzpappel, Zistrose
- Schrunden: Eiche, Hamamelis, Lärche
- Schuppenflechte: Mahonie, Schwarzpappel
- Schwitzen, feuchte Hände / Füße, Nachtschweiß: Eiche, Salbei, Walnuss, Zypresse

- Sonnenbrand: Hamamelis, Heidekraut, Sanddorn
- Verletzungen / Entzündungen: Heidekraut, Heidelbeere, Schwarzpappel, Sumpf-Porst
- Warzen: Thuja

Herz / Kreislauf / Venen

- Durchblutungsstörungen / kalte Füße: Ginkgo
- Erhöhter Blutdruck: Mistel, Rhododendron, Weinrebe, Weißdorn
- Hämorrhoiden: Eiche, Hamamelis, Heidelbeere, Schwarzpappel, Ulme
- Kreislaufstörungen: Besenginster, Lavendel, Rosmarin
- Niedriger Blutdruck: Besenginster
- Schwindelgefühl: Ginkgo, Mistel
- Venenprobleme, Krampfadern, schwere / müde Beine: Hamamelis, Hasel, Schwarzer Holunder, Mäusedorn, Rosskastanie, Weinrebe

Immunsystem

- Steigerung der Abwehrkräfte: Kleines Basilikum, Sanddorn, Schwarzpappel, Zistrose

Krebs

- Mistel, Eibe

Magen / Darm

- Appetitlosigkeit, Verdauungsprobleme: Schwarze Johannisbeere, Stachelbeere, Pfirsich, Rosmarin
- Blähungen: Bohnenkraut, Lavendel, Lorbeer, Rosmarin, Salbei
- Darmtätigkeit regulierend: Apfel, Feige, Pflaume, Rose
- Durchfall: Apfel, Brombeere, Eiche, Hamamelis, Heidekraut, Heidelbeere, Himbeere, Kirsche, Mispel, Speierling, Ulme, Weinrebe
- Übersäuerung: Robinie

- Verdauungsbeschwerden allgemein: Bohnenkraut, Lorbeer, Salbei, Wacholder
- Verstopfung: Faulbaum, Feige, Heidelbeere, Kirschpflaume, Kreuzdorn, Pflaume, Schlehe, Stachelbeere

Mund / Rachen

- Mundgeruch: Eukalyptus, Wacholder
- Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut, des Zahnfleisches, Halsschmerzen, Heiserkeit: Bohnenkraut, Brombeere, Edelkastanie, Hamamelis, Heidelbeere, Himbeere, Salbei, Schwarz-erle, Speierling, Quitte, Ulme

Nervensystem

- Erschöpfung: Lavendel
- Kopfschmerz: Essigbaum, Lavendel, Weide
- Nervenschmerzen: Essigbaum, Rhododendron, Tanne
- Schlafstörungen, beruhigend: Heidekraut, Kirsche, Lavendel

Niere / Blase

- Blasenentzündung, Harnwegsinfektion: Bärentraube, Birke, Heidekraut, Schwarze Johannisbeere, Kirsche, Preiselbeere, Rauschbeere, Wacholder
- Harntreibend, gegen Nieren- und Harn-griß: Birke, Eberesche, Färberginster, Schwarze Johannisbeere, Hauhechel, Pfirsich, Rose, Wacholder

Stoffwechsel

- Frühjahrskur / Blutreinigung: Birke, Färberginster, Hauhechel, Stachelbeere
- Gicht: Berberitze, Esche, Färberginster, Heidekraut, Schwarze Johannisbeere, Rose, Rosmarin
- Säure-Basen-Gleichgewicht: Apfel

entzündung und Kopfweh, bei Zahn- und Ohrenschmerzen auch als Auflage. Im Mittelalter wurde ein Blüthengeist bei Geschwülsten, Wassersucht, Leber- und Milzleiden eingesetzt, die vitaminreichen Beeren stärken die Abwehrkräfte. Da sie im frischen Zustand Übelkeit verursachen, sollten sie immer erhitzt werden. Der Saft hilft bei Rheuma, Neuralgien, Ischias; Rinde und Wurzeln wirken harntreibend, entwässernd. Die Blätter, zu einer Salbe gekocht, lindern Prellungen, Quetschungen, Frostbeulen und Geschwulst, gekochte Blätter Entzündungen der Brustwarzen.

Die Weide ist wie der Holunder ein Schwellenbaum: Die Mythen und Legenden ähneln sich, doch steht die Weide nicht nur zwischen Leben und Tod, sondern auch zwischen „Festland“ und Wasser, an der Pforte zur Unterwelt. Aufkeimendes und vergehendes Leben, Sinnbild für den Kreislauf. Etwas verwachsen wirkt sie, zottig, denn aus einem alten Körper schnellen immer wieder neue Zweige hervor: Unbändige Lebenskraft trägt die Weide in sich, aus geköpften, gespaltenen oder verstümmelten Stämmen, sogar aus Baumscheiben schießen neue Zweige hervor. Sie versinnbildlicht die Stärke in ihrer Schwäche:

Abgebrochene Ruten müssen nur in den Boden gesteckt werden, um neue Bäumchen zu bilden. Alles schnell Wachsende, wieder Vergehende, Weiche, Wässrige und Empfängliche ist dem Mond zugeordnet, die Weide als früh blühender Baum auch der keltischen Göttin Brigid. Sie ist die Muse der Heiler, Dichter und Zauberer, und so bekam die Weide rasch den Ruf, ein Hexenbaum zu sein: Hohle Stämme, Tore zur Anderswelt, biegsames Flechtwerk, um zu binden. Weidenzweige galten auch als Symbol von Trauer und Tod, zugleich aber wurde zur Weidenblüte das Fest der Wiedergeburt der Natur gefeiert – die Weide als



Abb. 2 (von links): Der Spitzahorn hat im Gegensatz zum Berg- und Feldahorn spitzere Blätter und feine Linien im Stamm. Luftig und froh und voll süßem Saft sind sie alle. Im Juni und Juli werden die gerbstoffhaltigen Fiederblätter der Walnuss abgestreift und getrocknet. Sie sind für Umschläge, Bäder und Tees hervorragend geeignet. Eichenblätter sind ebenso wie die Rinde voller Gerbstoffe. Bis zu 20 Prozent vermag die Eiche zu beinhalten. Weißdornblätterwerk: Die Blätter und Früchte sind sich von den Inhaltsstoffen sehr ähnlich und finden beide Verwendung.

Symbol der Fruchtbarkeit. Rinde und Blätter wurden bereits im klassischen Griechenland als Heilmittel genutzt, berühmte Heiler der Antike lobten die Kraft der Weiden. Die Signatur ist eindeutig: Die Füße im kalten Wasser kriegt die Weide dennoch keine steifen Gelenke, bleibt biegsam und schmerzfrei. Weidenrinde wird als fieber-senkendes, harn- und schweißförderndes, schmerzstillendes, keimtötendes und adstringierendes Mittel eingesetzt. Die Wurzelrinde der Trauerweide wird bei Leukämie angewendet, unterstützt die Regeneration des Knochenmarks. Auch bei Arthritis und Neuralgien ist Weidenrinde hilfreich, als Rheuma- und Gichtmittel, bei Verschleimung, Ruhr und Durchfall, als Gurgelmittel bei Blutungen und Mandelentzündung, Wundpulver für offene Geschwüre, Wunden und Wuschungen.

Die Esche ist ein Licht- und Sonnenbaum und wird in den Überlieferungen zahlreicher Völker stets mit dem Speer in Verbindung gebracht. Das indogermanische Wort für Esche, Ask / Osk, bedeutet auch Speer, wengleich dieser im ursprünglichen Mythos den Sonnenstrahl symbolisiert, der das Wasser der Erde befruchtet. Sie steht für die Wiedergeburt, die durch die Vereinigung von Licht und Wasser möglich ist, hat daher auch Macht über das Wasser. Dieser Gedanke war in der keltischen Tradition tief verankert: So trugen die Druiden Stäbe aus Eschenholz, mit denen sie das Wetter beherrschten, Ertrinkende retten konnten. Fischer fertigten Ruder und Bootsruppen daraus, um sich vor den Fluten zu schützen. Der Eschenspeer taucht in zahlreichen Mythen auf, so auch im Zusammenhang mit dem Heiligen Gral. Dem feuchten Standort entsprechend dienen Eschenzubereitungen der Heilung von Rheuma und Gicht, von Hippokrates wurden sie zudem als abführend wirkendes Mittel beschrieben.

Thingbaum, Opfer- und Orakelbaum: Diese und viele weitere Attribute wurden der Eiche zuteil. Generationen von Menschen überdauernd, musste sie schier mit den Vorfahren und Göttern in Verbindung stehen. Da die Eiche wurzelt, wo Wasseradern sich kreuzen, galt sie auch als Blitzbaum, als Baum des kosmischen Feuers. Heilige Feuer der Indogermanen und Römer wurden mit ihrem Holz gespeist, die Germanen weihten sie Thor (Donar), die Kelten ihrem Donnerer Tanaris (auch Dagda). Wichtige Versammlungen (Things)

wurden unter den ausladenden Ästen einberufen, der Platz war mit weisheitsspendenden Haseln abgesteckt. Noch im Mittelalter hielt man unter Eichen Gericht, der Sage nach war die runde Artus-Tafel aus dem Stamm einer einzigen Eiche geschnitten. Dru (indogermanisch) bedeutet Baum, Treue und auch Eiche, wid findet sich in der Wortwurzel Wissen; Druwides hießen die Druiden im Altkeltischen – eichenkundig. Treue, Festigkeit, Gerechtigkeit und Willensstärke zeigt sich in der Eiche, stark somit auch die Heilkraft: Blätter und Rinde bestehen bis zu 20 Prozent aus Gerbstoffen, zeigen Bewahrendes und Bodenständiges auf. Zusammenziehend, entwässernd, antiseptisch, fiebersenkend entziehen sie Fäulnis, helfen bei chronischen Ekzemen, Ausschlägen, Wucherungen, Brandblasen, Frostbeulen, Insektenstichen, Hämorrhoiden, Fisteln, Scheidenkatarrh, Weißfluss und Gebärmutterentzündungen; als Tee – kurz aufgekocht zum Gurgeln – bei Halsweh, Zahnfleischerkrankungen und zur Zahnfestigung. Innerlich hilft der Tee bei Durchfall, Darmblutungen, Blutharn und Magengeschwür. Schon in der Edda wurde Eiche gegen Ruhr empfohlen, Eichelkaffee galt früh als Kräftigungsmittel, die Homöopathie nutzt Zubereitungen aus Eiche bei Milzleiden und Alkoholismus (die Donnerer waren freudige Trinker), mit einem Destillat aus Eicheln gehen Milzschwellungen zurück. Nahezu unbekannt ist, dass Eichenrinde ein gutes Kinderheilmittel ist: Bei geschwollenen Drüsen, Hautausschlägen und zugunsten der Konstitution helfen Eichenrindenbäder.

Die Bäume der Germanen

In der Edda wird die Entstehung des Menschen aus Esche und Ulme beschrieben. Die Welt bestand aus dem Weltenbaum Yggdrasil, an seiner Wurzel der Quell der Erinnerung. Jeder Baum war Zentrum des Universums, „die Götter wohnten in den Bäumen, in den aus Bäumen erbauten Tempeln“ – im Heiligen Hain.

Die Tanne bekam ihren Namen vom altgermanischen tan, dem Feuer, ist demnach ein Feuerbaum. Mit ihr lässt sich schnell ein solches entfachen, zudem mit betörendem Duft. Sie galt als heilig, als Wohnsitz der Götter, und noch heute findet man Tannen, die mit einem Kreuz oder Marienbild versehen sind. Auch Hildegard von Bingen empfand die Tanne als

warm, als schützenden Ort vor Zauber und Magie. Ihr ätherisches Öl ist wärmend, durchblutungsfördernd, antibakteriell, fördert das Abhusten von Schleim und wirkt bei Muskel- und Nervenschmerzen, rheumatischen Erkrankungen entspannend.

Die Fichte ist mit der Tanne verwandt und stellt die Irminsäule dar: Hier wohnte ein mütterlich schützender Baumgeist. Heute in Monokulturen angebaut, ist von ihrem majestätischen Charakter nicht mehr viel zu sehen, doch freistehende Bergfichten sprechen von einst und lassen verstehen, warum die Fichte als Schutzbaum, als Mutter- und Lebensbaum galt. Dieser nahm Krankheiten vom Menschen, auch das Harz war Schutz, fand Verwendung als Pflaster, war Bestandteil zahlreicher Salben bei Rheuma, Gicht, Hexenschuss und Gliederschmerzen. Die Zweige wirken schleim- und hustenlösend, durchblutungsfördernd, der Honig hilft bei grippalem Infekt.

Auch der Wacholder wurde von den Germanen als göttliches Wesen verehrt, die Lärche, die Kiefer und besonders die Eibe. Diese galt als Symbol der Unsterblichkeit, als Todes- und Auferstehungspflanze. Eiben säumten den Weg in die Unterwelt, unheimlich umgibt sie ein düsteres Licht. Einzig Hildegard von Bingen empfand sie als „Sinnbild der Fröhlichkeit“, in allen Kulturen war sie mit dem todbringenden Götteraspekt verbunden. Die Eibenrune Eiwaz (auch: Ihwaz / Ywaz) war für die Germanen die stärkste Schutzrunen, man sprach dem Baum große Heilkraft zu. Zehn Nadeln der Eibe als Absud sind tödlich, der Grat ist schmal: Im Altertum und Mittelalter nutzte man die Eibe als Mord- und Selbstmordmittel, der keltisch-germanische Stamm der Eburonen (Männer der Eibe) beispielsweise entging der Gefangenschaft und Sklaverei durch die Römer durch Eibenabsud. Abkochungen dienten auch als Wurmmittel, gegen Epilepsie und als Mittel zur Abtreibung. Lange wurde das enthaltene Taxin als Herzmittel eingesetzt, heute werden nur noch homöopathische Zubereitungen bei Hauterkrankungen und Verdauungsschwäche genutzt.¹

Wie die Eibe gehörte der Wacholder zu den dunklen Todesbäumen, doch führte er nicht direkt in die Welt des Schattens, sondern konnte eine Umkehr hervorrufen. Der Wacholder war der europäische Totenbaum und beinhaltete eine Kraft, die auch aus seinen Namen hervorgeht: Quickholder, Queckholder, Weckholder, Wacholder. Ein Wach-Halter, Lebendig-Macher, der die Sterbenden am Leben zu halten vermag. Er galt als Pestmittel, als Zauberberabwehr und Gegenzauber, mit ihm räuchernte man die Räume von Kranken. Seine stark desinfizierende Wirkung war bekannt, berühmt wurde er als „Baum-Apotheke“: Keimtötend, abwehrsteigernd, das Kauen von Wacholderbeeren schützt vor grippalen Ansteckungen, bewährt hat er sich auch bei Lungenkrankheiten, Bronchitis, Erkältung, zur Ausleitung. So hilft er auch gegen Rheuma, Gicht, Arthrose, Hauterkrankungen und Wassersucht; zudem bei Harnverhalten und Stein-



Barbara Schuhrk

Journalistin und Autorin, erlag bereits in jungen Jahren der „Faszination Natur“. Dank Privatunterricht und Selbststudium spezialisierte sie sich zunächst auf Bäume und deren Heilkraft, sowie die Historie der Pflanzenheilkunde. Ihre Erfahrung legitimierte sie durch die Ausbildung Phytotherapie und eröffnete nun eine Heilpflanzenschule und Naturwerkstatt, deren Ziel es ist, das verlorene Wissen um die Kraft der Natur in Erinnerung zu rufen und zu bewahren. Zudem unterrichtet sie in den Bereichen Kreatives Schreiben und Literatur.

Kontakt:

Rauenthaler Strasse 17
D-65239 Hochheim am Main
bs@schuhrk.de, www.schuhrk.de,
www.alruna-heilpflanzenschule.de

leiden, bei Magen- und Darmproblemen. Einzig bei entzündlichen Nierenerkrankungen und in der Schwangerschaft soll er gemieden werden, da Schädigungen entstehen können.

Um die feinen und heiteren Lärchen ranken sich unzählige Sagen und Geschichten: Sie sind Ruhe- und Tanzplatz jener Waldfeen, die dem Verirrten den Weg weisen, jedweden guten Menschen gern zur Seite stehen. Mit diesem Charakter musste die Lärche zu den beliebtesten Heilpflanzen der Vergangenheit geraten: Das Harz wurde im Mittelalter bei Lungen- und Harnproblemen verwendet, als Wundsalbe und Pflaster, es wirkt durchblutungsfördernd, desinfizierend und schleimlösend. Eine Harzsalbe hilft bei rheumatischen Schmerzen, Hexenschuss und Neuralgien, sie zieht Eiter und beschleunigt die Heilung. Als Brustsalbe ist sie bei Husten und Bronchitis zu empfehlen, die innerliche Anwendung hängt von der Dosis ab und kann reizend oder heilsam sein.

Im Odenwald, dem einstigen Heiligen Hain des Wotan (Oden = Wotan) wachsen besonders viele Kiefern, im Volksmund „Odenwälder Tanne“ genannt. Schon früh galt die Kiefer als Unsterblichkeitssymbol, oft wurde sie auch als Feuerbaum, Wilder Harzbaum oder Kienbaum bezeichnet; Kienspan gleichbedeutend mit Fackel, dem unsterblich entzündendem Span, der auf Grund des harzhaltigen Holzes lange und hell zu brennen vermag. Hustenstillend, auswurfördernd, antiseptisch, haut- und

Vorsichtsmaßnahmen bei der Therapie mit pflanzlichen Mitteln:

Die Grenzen einer Selbstbehandlung sollten stets beachtet werden: Anhaltende, chronische und akute Beschwerden sollte ein Fachmann abklären. Wichtig ist auch die Berücksichtigung von Nebenwirkungen bzw. Kontraindikationen: Ginkgo beispielsweise wirkt blutverdünnend, verstärkt die Wirkung entsprechender Medikamente; gerbstoffhaltige Pflanzen können die Aufnahme verschiedener Stoffe im Darmbereich verzögern etc.

schleimhautreizend, durchblutungsfördernd, beruhigend und leicht harntreibend wirkt das Harz. Wie Tannen und Fichten gehört auch die Kiefer zu den erprobten Lungenheilmitteln. Salben wirken wundreinigend, antirheumatisch und helfen bei Muskelverspannungen.

Die Eberesche war der Baum des Donnergottes Donar (Thor), ebenfalls der Fruchtbarkeit geweiht: Kaum ein Baum war bei den alten Zauberern, Druiden und Weisen Frauen so beliebt wie sie. Ihre Ausstrahlung wirkt belebend wie das Rot ihrer Vogelbeeren, überall will sie Wurzeln schlagen, ein Baum der Er-

weckung, der Lebenskraft. Entgegen der allgemeinen Annahme, die Beeren (botanisch Samen) seien giftig, enthalten sie viel Vitamin C, wurden als Stärkungsmittel, gegen Skorbut, Gicht, Rheuma und Erkältungen verwendet. Der Tee aus getrockneten Beeren ist ein hervorragendes Mittel bei Lymphflussstörungen, der Blütentee reinigend und aufbauend. Vermutlich entstammt der Ruf als Giftpflanze der Verwendung als Zaubermittel, wurde das Holz doch zu guter, aber auch dunkler Magie genutzt.

Bäume sind Gedichte, die die Erde in den Himmel schreibt. (Khalil Gibran)

Das Entzünden von Räucherwerk gehört zu den ältesten rituellen Praktiken der Menschheit, Rauch wurden magische und medizinische Eigenschaften zugeschrieben. Häufig heißt es, die Germanen hätten keine Räucherkultur gehabt. Dem ist nicht so, fanden sich doch in vielen prähistorischen Hinterlassenschaften Räucherkekuchen, Verklumpungen von Harzen und Pflanzenüberresten, die teils als Harz von Kiefer, Fichte, Tanne, Eibe und Wacholder identifiziert werden konnten. Sie fanden genauso wie die Harze von Zeder und Zypresse in ganz Europa Verwendung.

Der Duft der Fichte galt im Mittelalter als heilsam bei Seuchen; unbestritten ist die Räucherung ihres Harzes, der Nadeln und Zapfen zur Desinfektion und Reinigung von Räumen. Ihr ätherisches Öl wirkt keimtötend, schleimlösend und entzündungshemmend, und sie wird ebenso in der Aromatherapie angewendet. Kiefernharz wurde „Waldweihrauch“ genannt; Plinius schreibt, dass es als Räucherung „die Gebärmutter wieder in Ordnung bringe“. Es wurde bei chronischem Lungenkatarrh geräuchert, als Schutz gegen Hexerei wurden die Zweige genutzt. Das ätherische Öl wirkt keimtötend, antirheumatisch, hustenlindernd und stimulierend. Auch Rinde und Zapfen können genutzt werden. Tannenharze gehören in Europa zu den ältesten Räucherstoffen überhaupt, und Wacholder gilt als ältestes Räu-

chermittel der Menschheit überhaupt, wurde in sämtlichen Kulturen rituell und medizinisch genutzt. Einst trug er den Namen Wodansgerte, später Martinsgerte. Sein alter deutscher Name Rauchholter, Räucherstrauch, spielt auf seine Verwendung an. Er wurde bei ansteckenden Krankheiten geräuchert, gegen Schlangen, als Mittel zur Konservierung, bei Seitenstechen, Rheuma, Asthma, Brustschmerzen, Schlafsucht, Schwermut und auch bei „Aberwitzigkeit“. Den Teufel und Hexen konnte man mit seinem Rauch fernhalten und Prophezeiungen wagen – Wacholder gehört bis heute zu den „Neunerlei Hölzern“, die den Wald repräsentieren und sozusagen einen Heiligen Hain bilden. Das Harz aller vier Zedernarten war im Altertum eine hochangesehene Medizin gegen nahezu jedes Leiden. Der Duft vertreibt Insekten, soll Erdverbundenheit und Seelenstärke fördern, Bronchitis lindern. Zypressenzweige wurden als Schutzräucherung und bei Segnungen genutzt. Die Zypresse war im Altertum ein Baum, der mit Trauer, Tod und der Unterwelt assoziiert war. Laut Hildegard von Bingen bezeichnet die Zypresse das Geheimnis Gottes, zugleich aber war sie auch Bestandteil von Räucherungen antiker Hexenkulte. Gemeinsam mit Hufblatt soll das Holz eine hustenlindernde Räucherung darstellen, nachgewiesen ist die insektenvertreibende, adstringierende, krampflösende, antiseptische und antirheumatische Wirkung der ätherischen Öle. Im Zypressenöl findet sich zudem ein Stoff, der chemisch dem weiblichen Sexualhormon analog ist. Vielleicht ist der Baum dem Menschen gar noch näher, als man vermuten kann?!



Literaturhinweise

Andreas Alberts u. a.: Die Baum- und Strauchapotheke. Kosmos Naturführer, Stuttgart 2004

Susanne Fischer-Rizzi: Blätter von Bäumen. Hugendubel, München 2001

Max Höfler, Volksmedizinische Botanik der Kelten/ Volksmedizinische Botanik der Germanen, Archiv für Geschichte der Medizin, 1911/ 1908, Reprint VWB, Berlin 1990

Roger Kalbermatten: Wesen und Signatur der Heilpflanzen. AT Verlag, Aarau 2002

Doris Laudert, Mythos Baum. BLV Verlagsgesellschaft, München 2004

Wolf-Dieter Storl, Von Heilkräutern und Pflanzengottheiten. Aurum, Bielefeld 2002

Wolf-Dieter Storl, Pflanzen der Kelten. 4. Auflage. AT Verlag, Aarau, Schweiz 2005